

97-2 Preliminary Syllabus, Da-Yeh Univ

Information			
Title	體育一(下)D18	Serial No. / ID	2292 / CDC0968
Dept.	共同教學中心	School System / Class	大學日間部8年1班
Lecturer	林淑芬	Full or Part-time	專任
Required / Credit	Required / 0	Graduate Class	NO
Time / Place	(四)34 / K309	Language	Chinese

Introduction
希望藉由基本體能活動的提升進而增進身體健康,幫助發展健全的身心。運動可以促進健康、預防疾病,讓你充滿活力,好處不可勝數。 1.培養良好的運動與健康觀念。 2.藉由正確及完整的教學了解健康與運動的好處。 3.能夠從基本體能的了解增加身體活動,增進身體健康。 4.學習如何從運動中體驗樂趣。 5.了解從事任何運動必須要有良好的基礎體能

Outline
1.培養正確及良好的運動習慣 2.加強心肺功能 3.培養互助合作精神

Prerequisite
無